

取扱説明書 / 料理編

ククレットガイド

日立オープンレンジ **家庭用** MRO-FA4形

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



トースト
(作りかた38ページ)



八宝菜
(作りかた55ページ)



グラハムパン
(作りかた51ページ)



マカロニグラタン
(作りかた42ページ)



デコレーションケーキ
(作りかた46ページ)

この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

安全のため必ずお守りください

絵表示について	3
据え付けるとき	3・4
使用するとき	4・5
お手入れのとき	5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき	
各部のなまえ	6
付属品の種類	6
操作パネルのはたらき	7
加熱のしくみ	8
重量センサーの0点調節のしかた	8
空焼きのしかた	8
知っておいていただきたいこと	9
使える容器、使えない容器	10

ご使用の後に

お手入れ	
本体・付属品のお手入れ	31
においが気になるとき	31
故障かな……と思ったら	
次のことをお調べください	32
次の場合は故障ではありません	32・33
表示窓にこんな表示が出たとき	33
保証とアフターサービス	33・34
日立家電品のお客さま相談窓口一覧表	34
仕様	裏表紙

料理編

もくじ料理編	35
加熱時間一覧表(レンジ調理・オープン調理)	36
料理メニュー	37～55

正しい使いかた

あたため/解凍あたため

あたため 解凍あたため の使いかた	11
1ごはん の使いかた	12
冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ	13
調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	13
ご飯、お総菜のあたためメニュー	14
冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー	14
あたため 1ごはん の加熱時間一覧表	15
まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表	15

オートメニュー

2牛乳 の使いかた	16
3かんたんパン の使いかた	17
PAM解凍 4さしみ 5解凍 の使いかた	18
PAM解凍 4さしみ 5解凍 のコツ	19
6炒めもの の使いかた	20
7葉菜 8根菜 の使いかた	21
9お弁当 ~ 13トースト の使いかた	22
9お弁当 ~ 13トースト のコツ	22・23
オート調理のお願い	24
オートメニューと表示	24

レンジ/トースター・グリル

PAM発酵(レンジ)の使いかた	25
レンジ / トースター・グリル の使いかた	26
レンジ600W とレンジ200W のリレー加熱	27
レンジ600W とレンジ100W のリレー加熱	27

オープン

オープン(予熱あり)の使いかた	28・29
オープン(予熱なし) 40 (発酵)の使いかた	30

調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。
オート調理のとき

あたため	解凍あたため	1ごはん	2牛乳	3かんたんパン	PAM解凍
(4さしみ 5解凍)	6炒めもの	7葉菜	8根菜	9お弁当	10ケーキ
11クッキー	12グラタン	13トースト			

手動調理のとき

手動調理キー	レンジ	トースター・グリル	オープン
	PAM発酵(レンジ)		

レンジの出力 ———— レンジ 600W レンジ 200W レンジ 100W

オープンの温度 ———— 250 210 … 100 40 (発酵)

加熱時間 ———— 約2分 2～3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。



警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

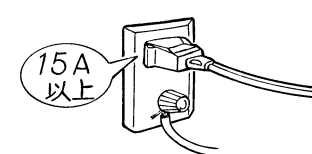
この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

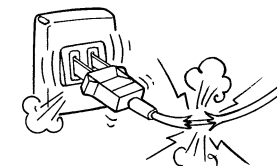


警告

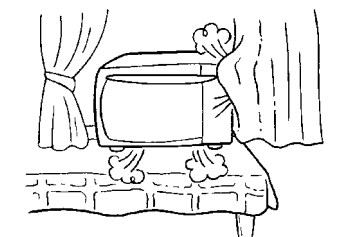
電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
(過熱・発火・火災の原因)



傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
(感電・ショート・発火の原因)



燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



交流100V以外では使用しない。
(火災・感電の原因)



電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
(コードが破損し、火災・感電の原因)



たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。アース線接続



アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。



次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

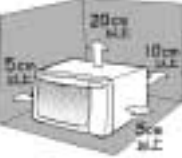
水蒸気が充満する場所 土間、コンクリート床
酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所


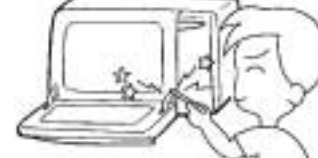
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

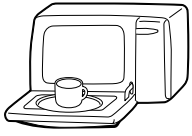

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠ 注意		
本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)	すき間があっても5面を 囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の 汚れ・機能低下の原因)	水のかかるところや熱気、火気の近 くで使わない。 (感電・漏電の原因)
右記寸法を離しても調理物の油で汚れ たり結露することがあります。排気が 直接壁にあたらないように 据え付けてください。 あらかじめアルミホイルを 壁面に貼ると汚れを防止で きます。後面がガラスの場 合、温度差で割れる恐れが あるので20cm以上あけて ください。		使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)
水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)		電源コードは、排気口や温度の高い 部分に近づけない。 (火災・感電の原因)
ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)		
受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)		

使用するとき

⚠ 危険		⚠ 警告
改造は絶対にしない。また、サー ビスマン以外の方は、分解したり 修理しない。(火災・感電・けがの原因)	穴やすき間などに指や物を差し込 まない。特に子供のいたずらなど に注意。(けが、感電や故障の原因)	子供だけで使わせたり、幼児の手 の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)
 分解禁止		調理中に差込プラグを抜き差しし ない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを 押した後にしてください。

⚠ 注意		
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に 作ったり、あたためたりしない。 目玉焼きやおでんのゆで卵 などのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)	丸皿(セラミック製)に衝撃を加え ない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、 丸皿のふちに当たらないよ うにしてください。	レンジ加熱では、びん類など密封さ れた食品は栓やふたをはずし、膜や 殻つきのものは、切れ目や 割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)
電子レンジが転倒・落下した場合 は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)	ドアに無理な力を加えたりぶらさ がらない。 (本体が倒れてけがや 電波漏れの原因)	吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)
ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)	またドアに重い物は、置かないで ください。ドアに食品を置くときはド アの中央に置い てください。端 に置くと本体が 倒れることがあ ります。	本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)
衣類の乾燥など調理以外 の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)		差込プラグの抜き差しは、コードを 持たずに、必ず差込プラグ を持って行う。 (感電やショートして発火の原因)
ドアの開閉には注意する。 (けが・やけどの原因)	調理後の食品の出し入れに 注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿な どが熱くなることがあります。	長期間使わないときは、必ず差込プ ラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・ 漏電火災の原因)
		 差込プラグを抜く

使用するとき
レンジのとき

⚠ 注意	
食品は加熱しすぎない。 突然沸とうして飛び散ることがある 水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチュー などのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、 バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、 沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。 飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。 こげたり燃える恐れがある 少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじ ゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、 油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジ タブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しないでください。 ククレットガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子 を見ながら加熱します。	金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック 容器は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、 ドアファインダーに触れないようにする。 (火花 スパーク、故障の原因) 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理 しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)
加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因) 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、 また包装にラベルやテープを貼ったまま 加熱しない。(燃える恐れ) あたためで飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ)	缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。 (火花 スパーク、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえ て加熱します。 乳幼児のミルクやベビーフードは手動レンジ600W で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認 する。(やけどの恐れ) 絶対にオート調理で加熱しないでください。 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、 容器に移しかえて加熱してください。 種類の違うものを一度に加熱しないでください。 ラップをはずすときは、注意する。蒸気が 一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)




オーブン、トースター・グリルのとき

⚠ 注意	
使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビ ネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因) 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)	調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ) 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手 持ちのオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ) プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)

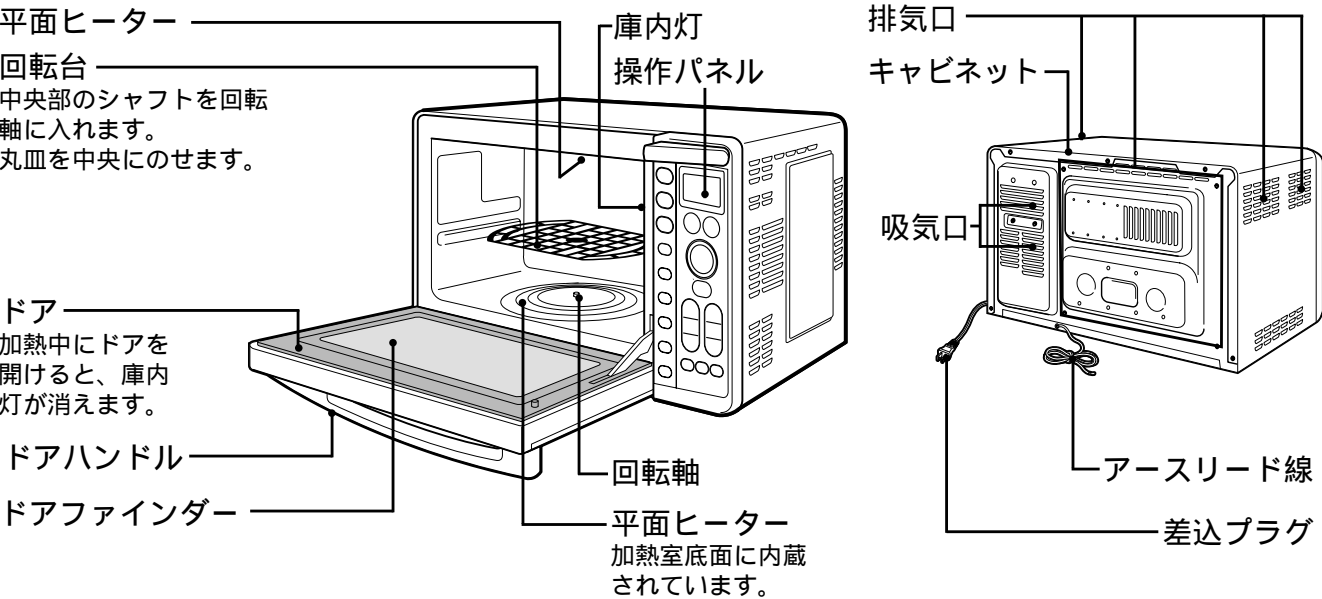
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
食品くずをつけたまま 使わない。 (燃える恐れ)	加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢よく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火 しない場合は、水が消火器で消す。そのまま使用せず、必ず 販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠ 警告		
ぬれた手で差込プラグの抜き差し はしない。 (感電やけがの恐れ)	差込プラグの刃および刃の取り付 け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)	本体の掃除は、必ず差込プラグを 抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)
 ぬれ手禁止		

各部のなまえ



付属品の種類 ○印は使える。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・ グリル	オープン
丸皿 (セラミック製)		○	○	○
電子レンジ、トースター・グリル、オープンなどに使います。 加熱中、右または左に回転します。				
回転台		○	○	○
トーストに使います。 加熱室底部の回転軸にきちんと差し込んでセットしておきます。 レンジ加熱のとき、丸皿と回転台は必ずセットしてください。 回転台だけで加熱すると故障の原因になります。				
お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ 熱くなった加熱室内の丸皿や食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋をお使いください。 (食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)				

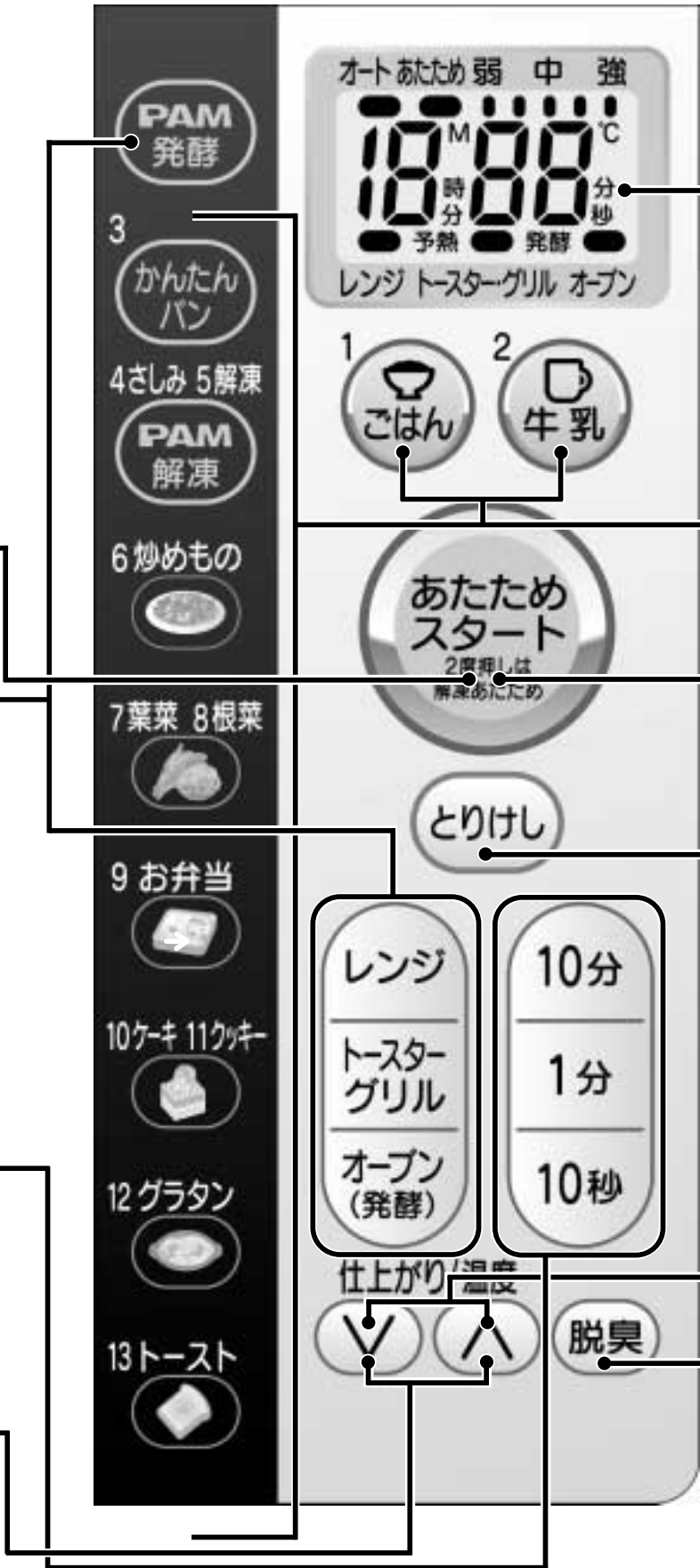
ククレットガイド
(本書)
保証書

「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。



取っ手(別売品)

各部のなまえとはたらき
操作パネルのはたらき



待機時消費電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。
(表示はイメージ図です)

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー → 12~23ページ

13種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

あたためキー → 11・13~15ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・31ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

操作パネルはMRO・FA4で説明しています。



知っておいて いただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー について

オート調理の仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

3かんたんパン PAM解凍(4さしみ 5解凍) 6炒めもの 10ケーキ 11クッキー
12グラタン のとき、3段階に調節できます。

を押すと **強**、 を押すと **弱** になります。通常は **中** になっています。

あたため 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 7葉菜 8根菜 9お弁当 13トースト
PAM発酵(レンジ) のとき、5段階に調節できます。



調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

仕上がり調節は、**あたため** **解凍あたため** の場合、キーを押した後、加熱時間を表示する前に行います。

その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まる場合があります。



重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

日常ご使用の際も、ときどき重量センサーの0点調節を行ってください。(8ページ参照)

丸皿を使って調理するメニューのときは必ず回転台と丸皿を、がたつきがないように正しくセットしてお使いください。



メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を"無音"に切り替え、さらにメロディー音にもどすことができます。

メモリーターン機能について

加熱が終わり、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

(庫内灯が消える前にドアを開けた場合は、その位置で止まります。)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM950Wについて

高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

もちやシフォンケーキは焼けません

もちは、オーブントースターに比べて加熱室が大きいので、焼き色がつきません。

シフォンケーキは高さがあり、上ヒーターに近いので、上手に焼けません。

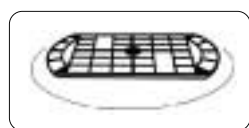
空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

油の焼けるにおいや煙が出るので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

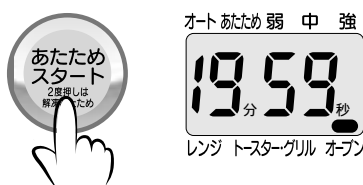
● ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉める



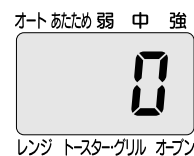
1 **脱臭** キーを押す



2 **スタート** キーを押す



終了音が鳴ったら
空焼きが終る



⚠ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
(やけどの原因)



加熱のしくみ

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長



スピーディーで
経済的です



水を使わないので
栄養素が保たれます



色や形、風味が
保たれます



盛りつけたまま
で加熱できます

トースター グリル



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

オープン



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

重量センサーの 0点調節のしかた

初めて使う前や、料理のできぐあいが悪い場合は、0点調節をしてください。

オート調理のときに重量センサーを正しく働かせるために基準を合わせます。日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

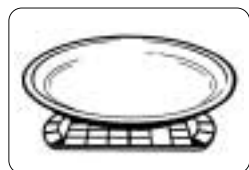
● 差込プラグをコンセントに差し込む

表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。9ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

1 ドアを開ける

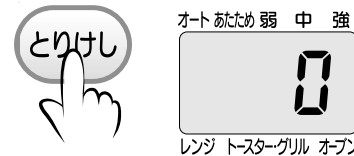


2 回転台に丸皿だけを
のせる



回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。







3 ドアを閉めてとりけし
キーを3秒間押す



ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

使える容器、使えない容器

○印は使える。
×印は使えない。

加熱の種類		電子レンジ加熱		ヒーター加熱 (オーブン、トースター・グリル加熱)	
容器の種類					
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×		×	
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○		○	
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○	ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×	
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○	耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×	ただし、「トースター・グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器 	×	耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、PAM解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×	
ラップ類		○	耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		×	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎた部分をおおうなど、部分的に使えます。(このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。)	○	ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたたため/解凍あたたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜、冷凍ご飯をスピーディーにおいしくあたためます。



付属の丸皿、回転台を使う。

あたたため 解凍あたたため の使いかた



(例)あたたため の場合

食品を入れる

1
あたたため キーを1度押す

キーを押すごとに 1⇒2⇒1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。
(解凍あたためは12～14ページ参照)
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受け付けます。

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

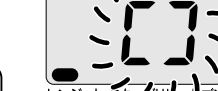
お総菜のあたための場合



オートあたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

↓ 数秒後に変わる



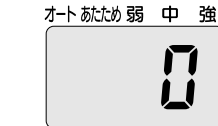
レンジ トースター・グリル オープン

↓ 途中で変わる



レンジ トースター・グリル オープン

表示が"0"になり、加熱が終了します。



レンジ トースター・グリル オープン

牛乳のあたためは「2牛乳」を使います。(16ページ参照)
お酒のあたためは手動調理を使います。(26・37ページ参照)
あたため キーは、ドアを開めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。
10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉してあたため キーを押してください。

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で(14・15ページ参照)1～4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(15、26ページ参照)

仕上がり調節は
あつめに上げたいとき、分量が多いときや冷蔵ものは「やや強」か「強」を、ぬるめに上げたいときや分量が少ないときは「やや弱」か「弱」を使います。
「強」から「弱」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品は
市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い手動「レンジ」600Wで加熱します。(15、26ページ参照)
発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないでください。

インスタント食品は
37ページを参照して加熱します。

仕上がりがぬるかったときは
手動「レンジ」600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。
あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしいの使い分けは
ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためは、ラップなどのおおいをします。(14、15ページ参照)

乳幼児のミルクやベビーフードは
オート調理ではあたためられません。手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)

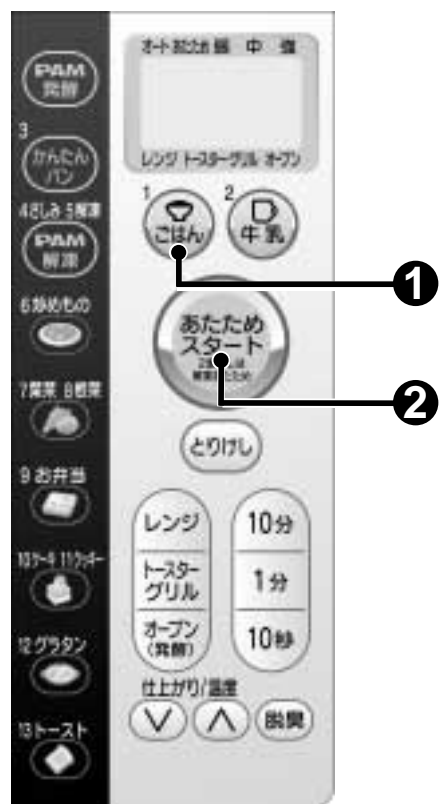
オート調理

オートメニュー

ごはん、ピラフなどごはんもののあたために使用します。

1ごはん

1ごはんの使いかた



●
食品を入れる

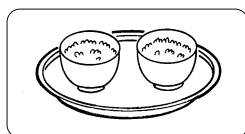
1
1ごはん キーを押す

2
スタートキーを押す

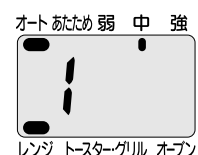
終了音が鳴ったら
食品を取り出す



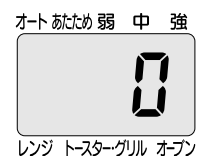
付属の丸皿、
回転台を使う。



ごはんの場合



↓ 数秒後に変わる



表示が“0”になり、
加熱が終了します。

1ごはんのコツ

1回の分量は適量で(14・15ページ参照)
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動 **レンジ** **600W** で加熱します。(15、26ページ参照)

おおいの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップなどのおおいはしません。

冷凍ご飯は **解凍あたため** で加熱します。(14ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

仕上がりがぬるかったときは
手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。

1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

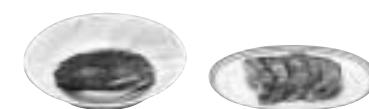
市販のご飯、おにぎりは

市販のご飯やおにぎりをあたためるときはメーカーの指示に従い手動 **レンジ** **600W** で加熱します。市販の真空パックのご飯をあたためるときは、37ページを参照します。市販のおにぎりをあたためるときは、包装のままで加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動 **レンジ** **600W** で加熱します。

冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしません、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)



包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅうやパン類、ベビーフードなどは手動で加熱してください。(5・15ページ参照)

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は
PAM解凍 を使います。(18ページ参照)

いか料理を加熱するときは
手動 **レンジ** **200W** で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

熱いものは

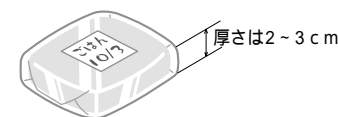
よく冷ましてから冷凍します。

ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100～300g)ずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分切っておきます。)

野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップなどでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜます。

冷凍保存温度は - 18℃ を基準にしています。





- 20℃ 以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

ご飯ものは「**1ごはん**」キーで、お総菜は「**あたため**」キーを1度押して加熱します。
オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
(分量は食品と容器を合わせて「**あたため**」は1,800g、「**1ごはん**」は1,200gまでです。)

容器を含めた重量が100g未満のときは手動「**レンジ**」600Wであたためます。(15・26ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
「 1ごはん 」もの		ご飯・おにぎり (「 1ごはん 」で加熱) 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ (「 1ごはん 」で加熱) 加熱後、かき混ぜる。	×
		スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの		天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上がり調節「 やや弱 」に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
		野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	×
蒸しもの		シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの		カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える。) 仕上がり調節「 やや強 」に合わせる。	
		みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節「 やや強 」に合わせる。	×

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

「**あたため**」キーを2度押して「**解凍あたため**」で調理します。
オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
(分量は食品と容器を合わせて「**あたため**」は1,800g、「**1ごはん**」は1,200gまでです。)

容器を含めた重量が100g未満のときは手動「**レンジ**」600Wであたためます。(15・26ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
「 1ごはん 」もの／めん類		冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。	
		冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。	
		冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、そのまましばらく置く。	
揚げもの		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節「 やや弱 」か「 弱 」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	
蒸しもの		冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	
汁もの		冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節「 やや強 」か「 強 」に合わせ、ゆとりをもっておおう。	

レンジ

あたため 解凍あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			レンジ 600W	分量 加熱時間
「 1ごはん 」もの／めん類	ご飯	×	150g (1杯)	約1分
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚	×	100g (1人分)	約1分
	ハンバーグ・焼き肉		150g (5串)	1分40秒～2分
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	40～50秒
	コロッケ		150g (2個)	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g (1人分)	1分40秒～2分
	酢豚・八宝菜		200g (1人分)	1分40秒～2分
煮もの	野菜の煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒～2分
	煮魚		100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g (10～13個)	約1分20秒
汁もの	カレー・シチュー		200g (1人分)	1分40秒～2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150 mL (1人分)	1分20秒～1分40秒

(1mL=1cc)

解凍あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。


メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			レンジ 600W	分量 加熱時間
「 1ごはん 」もの／めん類	冷凍ご飯	×	150g (1杯)	2分10秒～2分30秒
	冷凍おにぎり		150g (1個)	
	冷凍チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	4分～4分30秒
	冷凍スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	×	100g (1人分)	2分30秒～3分
	冷凍天ぷら・フライ		100g (2～4個)	約1分40秒
	冷凍コロッケ		150g (2個)	2分～2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜		200g (1人分)	3～4分
	冷凍ミートボール		100g (1人分)	約2分30秒
蒸しもの	冷凍シューマイ		200g (10～13個)	2分30秒～3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー		200g (1人分)	4分～4分30秒

まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

手動「**レンジ**」600Wで加熱してください。

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類			あんまん・肉まん	80g (各1個)	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
			冷凍あんまん・肉まん	80g (各1個)	
		×	まんじゅう	100g (2個)	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
			パン類	80g (1～2個)	
冷凍野菜		×	ミックスベジタブル グリーンピース	100g	袋から出して、サッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、こげたり乾燥することがある。(21ページ参照)
			ほうれん草・いんげん	200g	
			枝豆・かぼちゃ	200g	包装をはずしてサッと水にくぐらせ、ラップに包んで加熱する。
			スイートコーン	300g (1本)	

オート調理

オートメニュー

2 牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2 牛乳 の使いかた



付属の丸皿、
回転台を使う。



(例) 2 牛乳 の場合	
食品を入れる	牛乳の場合
1 2 牛乳 キーを押す	オートあたため 弱 中 強 2 レンジ トースターグリル オープン
2 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 オートあたため 弱 中 強 2:00 レンジ トースターグリル オープン ↓ 途中で変わる オートあたため 弱 中 強 1:08 レンジ トースターグリル オープン
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が“ 0 ”になり、加熱が終了します。 オートあたため 弱 中 強 0 レンジ トースターグリル オープン

2 牛乳 のコツ

1 回の分量は
1 杯(200 mL)から 4 杯までです。1 杯が 1/2 量以下のときは 手動 [レンジ] 600W で加熱します。(26 ページ参照)

牛乳は容器の 7 ～ 8 分目まで入れます。
容器に対して少量(1/2 量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。



仕上がり調節キーの使い分け
[弱] から [強] まで 5 段階に調節できます。(9 ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
手動 [レンジ] 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。
[2 牛乳] で追加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳びんでの加熱はできません。

1 回の分量は 1 ～ 4 杯です

メニュー名	オートメニュー	分 量	手動調理の目安 ([レンジ] 600W)
牛 乳	2 牛乳	200mL (1 人分 ※ 冷蔵)	約 1 分 50 秒
コーヒ-		150mL (1 人分)	約 1 分 50 秒

お酒のあたためは 26 ・ 37 ページを参照し、手動調理で加熱します。

容器は
広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵庫から出したてのものを使います
冷蔵庫から出してしばらくおいたものを加熱するときは、仕上がり調節 [弱] で加熱します。

オート調理

オートメニュー

3 かんたんパン

PAM 発酵 で手軽に作れるパン生地を、小形のパンから大形のパンと形をかえて、トッピングをして、おいしく焼き上げます。

3 かんたんパン の使いかた



付属の丸皿、
回転台を使う。



(例) 3 かんたんパン の場合	
食品を入れる	かんたんパンの場合
1 3 かんたんパン キーを押す	オートあたため 弱 中 強 3 レンジ トースターグリル オープン
2 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 オートあたため 弱 中 強 3:00 レンジ トースターグリル オープン ↓ 途中で変わる オートあたため 弱 中 強 2:29 レンジ トースターグリル オープン
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が“ 0 ”になり、加熱が終了します。 オートあたため 弱 中 強 0 レンジ トースターグリル オープン

3 かんたんパン のコツ

3 かんたんパン のコツは 49 ページを参照します。

オート調理

オートメニュー

PAM解凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。



PAM解凍 4さしみ 5解凍 の使いかた (1度押し: 4さしみ 2度押し: 5解凍)

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) 4さしみの場合

食品を入れる



まぐろのさしみの場合

1

PAM解凍 キーを1度押す

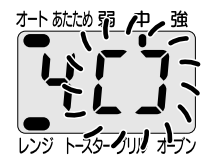
表示窓を番号4(さしみ)に合わせる。



2

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

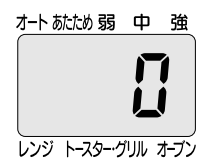


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



PAM解凍 のコツ.....

加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

PAM解凍(4さしみ 5解凍)の上手な使いかた

冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。

一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が多すぎると"ピピピピッ"となり、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。

冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。

発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。

重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりにません。

トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりにません。

トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

冷凍保存温度は -18℃ を基準にしています。
-20℃ 以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。

手動 レンジ100W で様子を見ながら、さらに解凍してください。

4さしみ 5解凍 を使い分け

さしみとして解凍する場合は、PAM解凍 キーを1度押し 4さしみ にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍 キーを2度押し 5解凍 にします。

冷凍野菜の解凍(15ページ参照)調理済み冷凍食品を解凍するときは、手動 レンジ200W にして200gで4～5分を目安に、様子を見ながら解凍します。

アルミホイルを使って

形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。

解凍が足りなかったときは、手動 レンジ100W で様子を見ながらさらに解凍します。

とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ100W か手動 レンジ200W で途中様子を見ながら解凍します。

分量が100g未満のときは手動 レンジ100W で様子を見ながら解凍します。

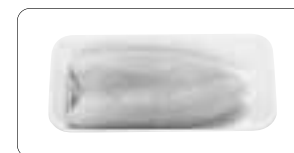
PAM解凍 4さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



丸まった方を下にする

PAM解凍 5解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節 強 に合わせて解凍し、解凍後3～5分そのまま置いて自然解凍します。



アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら解凍してください。)

材料	分量	手動の加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒
薄切り肉	200g	4～5分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分～6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

上手な冷凍保存法(フリージング)

材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
ラップなどでピッタリ密封を
魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
 balanなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

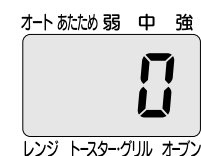
オートメニュー

付属の丸皿、
回転台を使う。

6 炒めもの の使いかた



食品を入れる

1 6 炒めもの キー
を押す2 スタートキーを
押す終了音が鳴ったら
食品を取り出す庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。表示が“ 0 ”になり、
加熱が終了します。八宝菜の場合
(55 ページ参照)

6 炒めもの のコツ

使用する容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
(54 ・ 55 ページ参照)

1 回の分量は
表示の分量の $\frac{1}{2}$ 量 ~ 表示の分量です。(この分量以外のオート
調理はできません)

ラップは
耐熱温度が 140 以上のものを使います。

加熱が足りなかったときは
手動 **レンジ** 600W で様子を見ながら加熱します。

6 炒めもの キーでこんな料理ができます。

6 炒めもの メニューと記載ページ	
6 炒めもの	焼きそば 54) 牛肉とピーマンの細切り炒め 54) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 54) 八宝菜 55) 鶏肉ときのこの中華炒め 55)

注意

6 炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。
少量 表示の分量の $\frac{1}{2}$ 量以下 で加熱すると食品がこげ
たりすることがあります。

オート調理

オートメニュー

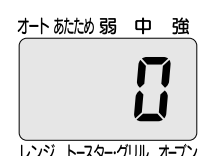
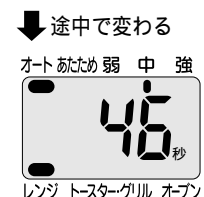
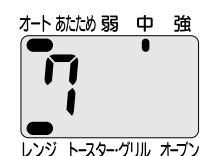
付属の丸皿、
回転台を使う。7 葉菜 8 根菜 (1 度押し : 7 葉菜
2 度押し : 8 根菜) の使いかた

(例) 7 葉菜 の場合

食品を入れる

1 キー
を 1 度押す

キーを押すごとに 7 ➡ 8 ➡ 7 とセットできます。

2 スタートキーを
押す終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示窓を番号 7 (葉菜)
に合わせる。ほうれん草の場合
(36 ページ参照)表示が“ 0 ”になり、
加熱が終了します。

7 葉菜 8 根菜 のコツ

1 回の分量は
7 葉菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は 100 ~ 500g、8 根菜
で加熱する根菜類は 100 ~ 1000g です。
分量が 100g 未満のときは、オート調理はできません。手動
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。
(26 ・ 36 ページ参照)

ラップで包み直接丸皿にのせて
葉・果花菜類や根菜類はラップですき間のないように、ピ
ッタリと包みます。丸ごとのじゃがいもなどを複数個加熱
するときは、まとめてラップで包み、そのまま丸皿にのせ
て加熱します。

小さく切ったにんじんなど
野菜の少量 (100g 未満) 加熱のとき、火花が出てこげたり
乾燥したりすることがあります。水を多めにふりかけてラ
ップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラ
ップでおおい、手動 **レンジ** 600W で加熱します。
(26 ページ参照)

仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は、**やや強** や **強**、固めにし
たい場合には **やや弱** や **弱** にします。

葉・果花菜、根菜のメニューは 36 ページの調理のコツ、加熱時間
を参照します。ただし、冷凍した野菜は 14 ページを参照し、
手動 **レンジ** 600W で加熱します。100g 未満の場合は、手動
レンジ 600W で加熱します。(26 ページ参照)

野菜の区分けは……
「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの
「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や
種子を食用とするもの
「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつ
ぼみを食用とするもの
「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある
根茎、根などを食用とするもの

オート調理

オートメニュー

9お弁当

～ 13トースト

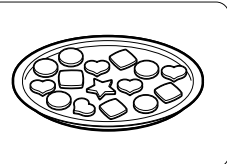
9お弁当 ～ 13トースト の使いかた

付属品はメニューに
合ったものを使う。
(24ページ参照)



(例) 11クッキーの場合

食品を入れる

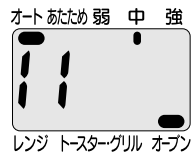


型抜クッキーの場合
(45ページ参照)

1 キーを2度
押し 11クッキー
にする

表示窓を番号11(クッキー)に合わせる。

キーを押すごとに 10 ➡ 11 ➡ 10 とセットできます。



2 スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。

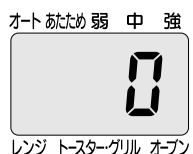


途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“ 0 ”になり、
加熱が終了します。



10ケーキ 11クッキー のコツ

10ケーキ のコツは 46ページを参照します。
11クッキー のコツは 45ページを参照します。

12グラタン のコツ

12 グラタン のコツは 42ページを参照します。



付属の丸皿、
回転台を使う。

9お弁当 のコツ

あたためられるお弁当は
コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

1回の分量は
1個(1人分)です。
この分量以外はできません。

弁当の大きさは
丸皿の中央にのせたとき、容器の角やまわりが丸皿から
はみださない大きさのものです。(丸皿の中央にのせ、回
転させてみて、回転することを確認する。)

買ってきたらすぐにあたためる
買ってきたお弁当(常温20℃)は、包装しているラップ
を取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器
に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。
付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ
9お弁当 で加熱します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器に
のせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになり
ます。
冷蔵庫で保存してある場合は、仕上がり調節キー **やや強**
か **強** にします。

具によってあたためりかたが違う
揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香
類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出して
から加熱するとよいでしょう。
ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。
麺類(やきそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少し
ぬるめの仕上がりになります。

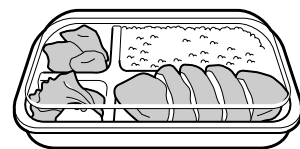
食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使っ
て取り出します。
加熱後はふたが熱くなっているので、注意してください。

仕上がりがぬるかったときは
手動 **レンジ** 600W で様子を見ながらさらに加熱します。

加熱後の余熱を利用して
ごはんと具のあたためりかたが違うときは、加熱後そのま
ましばらく置いておくといよいでしょう。

9お弁当 であたためられるお弁当の例です

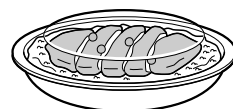
ごはんとおかずが分かれて入っている弁当



他に「のり弁当」や
「鮭弁当」のように、
ごはんの上に具が
のっているものも
あたためられます。

加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分50秒

丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・
スパゲッティなど)



* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあ
たためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけ
の具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破
裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、こ
れらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。

9お弁当 であたためられないお弁当の例です

弁当の容器が大きすぎて丸皿が回転しないもの
電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、
発泡スチロール製の容器、ホットキスなどで止め
てある容器などを使用した弁当)
1種類ずつ小分けしている総菜
(から揚げ・シューマイなど)
お弁当屋さんの持ち帰り弁当
おにぎり(12ページ参照)

⚠ 注意

お弁当をあたためるときは必ず1個ずつにする。
2個同時にはうまくあたためられません。丸皿の回転が
止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み
重ねると上手にあたためられません。

ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであた
ためる前に取り出しておく。

13トースト のコツ

13 トースト のコツは 38ページも合わせて参照します。



付属の回転台
を使う。

仕上がり調節は
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き
色が違います。焼き色を濃くしたいときは、**やや強**
か **強** に、薄くしたいときは **やや弱** か **弱** にします。
冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱**
で焼きます。**弱** から **強** まで5段階に調節できます。
(9ページ参照)

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。



オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。
食品と容器を合わせた重量が100g以下の場合
は、オート調理できません。手動調理で加熱時間を
設定して様子を見ながら加熱してください。
(26ページ参照)

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると加熱しすぎになります。
手動調理で様子を見ながら加熱してください。

食品の重さに適した容器で
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると
加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたり
することがあります。また容器が軽すぎると加熱
不足になります。食品の分量にあった大きさの容
器をご使用ください。

あたため キーは、ドアを閉めてから10分
以内に押す
10分を越えるとスタートしま
せん。ドアを開閉して、キーを
押してください。



丸皿を取り出すときは
調理後は丸皿が熱くなっています。厚めの乾い
たふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って取
り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふ
きんやオープン用手袋にしみ込まないように注意
してください。

オートメニューと表示

メニューの種類	表示窓の表示	加熱の種類	使用する付属品
1 ご は ん		レンジ	
2 牛 乳		レンジ	
3 かんたんパン		オープン	
PAM 解凍 4 さ し み		レンジ	
PAM 解凍 5 解 凍		レンジ	
6 炒 め も の		レンジ	
7 葉 菜		レンジ	
8 根 菜		レンジ	
9 お 弁 当		レンジ	
10 ケ ー キ		レンジ オープン	
11 クッキー		オープン	
12 グラタン		オープン	
13 トースト		トースター・ グリル	 (回転台)

PAM発酵 の上手な使いかた(応用).....

料理編に記載してあるバターロールの一次発酵を **PAM発酵**
(レンジ)で行う場合は.....

こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでお
おい、丸皿にのせて発酵します。
49ページのかんたんパンを参照し、 ポリ袋を使ってこねる
こともできます。 この場合は袋のまま、発酵時間の少なめ
の時間を目安にして発酵させます。

PAM発酵 仕上がり調節 **中** で.....

メニュー・記載ページ	分 量	一次発酵時間
バターロール(48)	各6個分	15～20分

手動調理

レンジ

PAM発酵(レンジ)の使いかた



食品を入れる

1
PAM発酵 キーを
押す

2
タイマーセット
キーを押し時間
を合わせる

3
スタートキーを
押す

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

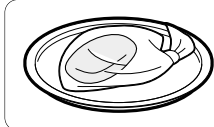
PAM発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、
短時間で発酵させます。

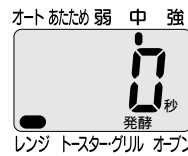


付属の丸皿、
回転台を使う。

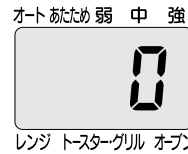
食品は丸皿の中央に袋
に入ったまま置きます。



かんたんパン生地の場合
(49ページ参照)



表示が"0"になり、
加熱が終了します。



PAM発酵 の上手な使いかた

メニューによって発酵温度が違います。仕上
がり調節キ - を使い分けます。(右表参照)

PAM発酵(レンジ)は仕上がり調節でメニューに適
した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度
をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って
設定すると上手に仕上がりにません。
市販の料理ブックや、お好みの料理を発酵するとき
は**オープン**(2度押し)予熱なしにし、温度調節キー
✓を押して**40**(発酵)に合わせ、様子を見なが
ら発酵してください。(30ページ参照)

PAM発酵 (レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
	やや強	甘 酒 (53)
PAM発酵 (レンジ)	中	かんたんパン(49) かんたん肉まん(50) レーズンパン(50) セサミパン(50) かぼちゃパン(51) かんたんグラハムパン(51) チョコチップめるんパン(51)
	やや弱	ヨーグルト(52) ヨーグルトソース(52) 納豆(53)
	弱	カスピ海ヨーグルト(52)

手動調理

レンジ

レンジの出力をレンジキーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。

トースター
グリル

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、表面に焼き色をつけます。

レンジ トースター・グリル の使いかた

(例) レンジ の場合

● 食品を入れる

1 レンジ キーを1度押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

(例) トースター・グリル の場合

● 食品を入れる

1 トースター・グリル キーを押します。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

キーを押すごとにレンジ出力は **レンジ600W** → **レンジ200W** → **レンジ100W** の順にセットできます。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が“ 0 ”になり、加熱が終了します。

加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100 g 当たり **レンジ600W** の加熱時間の目安

食品の種類	生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果・花菜類	1分～1分30秒
	根菜類	1分30秒～2分
魚介類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
肉類	1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒
ご飯類	—	40秒～50秒
めん類	—	50秒～1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	40秒～1分
パン・まんじゅう	—	30秒～50秒
ケーキ	50秒～1分10秒	—

(標準温度20 のとき)

食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20 のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。
使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
少量の食品(100g未満)を加熱する場合
手動 **レンジ600W** で20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ600W と レンジ200W レンジ100W のリレー加熱

レンジ600W でひと煮立ちさせ、**レンジ200W** または **レンジ100W** でゆっくりじっくり加熱します。ご飯などを炊くときに使う加熱方法です。

● 食品を入れる

1 **レンジ600W** をセットする

2 **レンジ200W** または **レンジ100W** にセットする

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

● 食品を入れる

1 **レンジ600W** をセットする

2 **レンジ200W** または **レンジ100W** にセットする

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

1. **レンジ** キーを1度押し **レンジ600W** を選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

1. **レンジ** キーを押し、**レンジ200W** または **レンジ100W** に合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

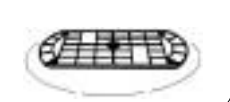


付属の丸皿、
回転台を使う。

オーブン(予熱あり)の使いかた

(例) バターロールの場合

●
予熱をする

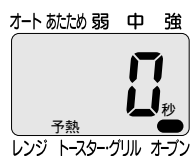


回転台だけにします。

1
オーブン キーを
1度押し **オーブン**
(予熱あり)にする



↓ 数秒後に変わる

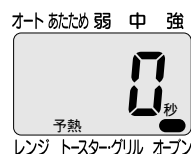


2
温度調節キーで
温度を合わせる

加熱室が熱い場合の
最高設定温度は210
です。
数秒後に時間合わせ
表示になります。
温度表示中でも時間
合わせできます。
予熱時間は自動的に
決まります。



↓ 数秒後に変わる



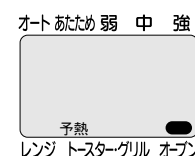
3
タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

4
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転
台が回転して予熱が始
まります。
加熱室の温度を100
から表示します。



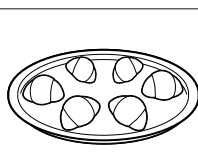
予熱終了音が鳴り予熱が
終る

セットした温度にな
るか、20分経過する
と予熱が終了します。



予熱が終わったらすぐに
食品を入れる

予熱が終わってそのま
まにしておく、2
分間予熱を継続した
後、セットした時間
を加熱します。



(バターロールの場合)

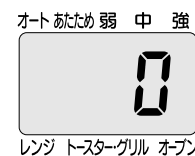
5
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転
台が回転して加熱が始
まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“ 0 ”になり、
加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が
不要なとき
手動 **オーブン** (2度押し) 予熱
なしの使いかた (30ページ)
の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を
変えるとき
温度調節キー **▲▼** を押す
と、セットした温度が表示
されます。
再度、温度調節キー **▲▼** を
押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表
示に戻ります。
加熱時間は変えられません。

250 の運転時間は
約5分です
その後は自動的に210 に
なります。

⚠ 注意

加熱中や加熱終了後しばら
くは、空の丸皿にふれない。
(やけどの原因)



手動調理

オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



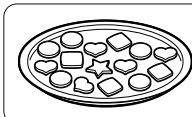
付属の丸皿、
回転台を使う。

オーブン(予熱なし) 40 (発酵)の使いかた

(例)オーブン(予熱なし)の場合

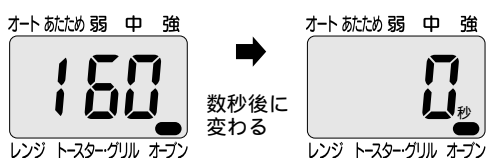
食品を入れる

1 **オーブン** キーを
2度押し **オーブン**
(予熱なし)にする

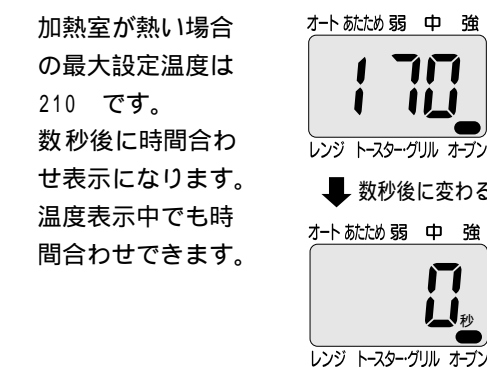


クッキーの場合
(45ページ参照)

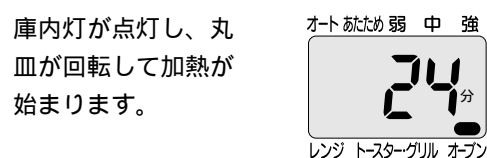
2 温度調節キーで
温度を合わせる



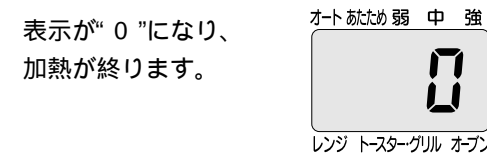
3 タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



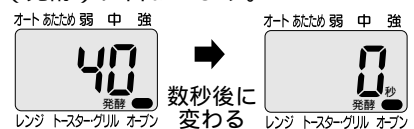
4 スタートキーを
押す



終了音が鳴ったら
食品を取り出す



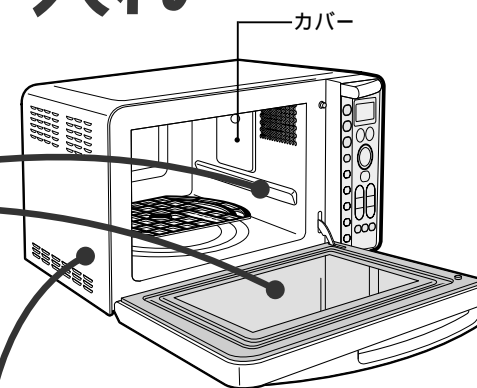
発酵(オーブン)のときは
オーブン (2度押し)予熱なしにし
て、温度調節キー **温度** を押して **40**
(発酵)に合わせます。



加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー **温度** を押すと、セッ
トした温度が表示されます。再度、
温度調節キーを押して温度を変えま
す。数秒後に時間表示に戻ります。
加熱時間は変えられません。

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

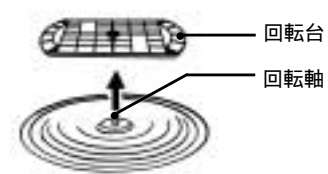
お手入れはすぐにこまめにが
ポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはず
してから、かたく絞ったぬれぶきん
でふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとり
ます。



外 側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとり
ます。

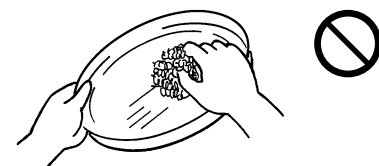
丸皿・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジた
わしで汚れを落として水洗いし、水
気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄め
た漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてく
ださい。

注意

丸皿、回転台は金属たわしや鋭利な
ものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなりま
す。回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオ
ープンクリーナー、シンナー、
ベンジン、スプレーのガラスみ
がきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)



化学ぞうきんの使用は、その注
意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけた
ままにしない。汚れがとりにくなり、火花 スパーク が出たり、さびや
悪臭の原因になります。

加熱室側面のカバーの汚れが
ひどく、汚れがとれない場合
には、販売店にご相談のうえ、
側面のカバーを取り替えてく
ださい。
加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭
ブラックコート処理がしてあります。傷
つきやすいので、たわしなど固いもので
こすらないでください。

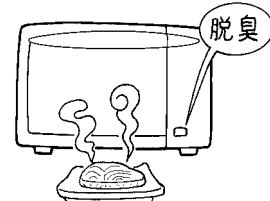
本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います……………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに
使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出し
ます。

加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」
8ページを参照してください。

注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビ
ネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

故障かな …… と思ったら


次のことをお調べください

加熱しない	→ 差込プラグが抜けていませんか。 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ドアはきちんと閉まっていますか。 ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	→ 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（ククレットガイドで、もう一度確認してください。） 壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照） オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、重量センサーの0点調節をしてください。（8ページ参照） 丸皿を使ってクッキーなどをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき 火花（スパーク）が出る	→ 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら


次の場合は故障ではありません

はじめてオープンを使ったとき煙がでた	→ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（8ページ参照）
加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	→ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
「あたため」キーを押してもスタートしない	→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーを押してください。（9ページ参照）
加熱中「ジージー」と音がする	→ インバーターの作動音です。
回転台が右に回転したり、左に回転したりする	→ スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。（料理の仕上がりには影響ありません。）
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	→ 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
250 に設定できないことがある	→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210 になります。
残り時間が途中で変わることがある	→ オート調理と「オープン」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。（9ページ参照）
終了音の音色が切り替わったり、鳴らないときがある	→ ドアを開閉して表示窓に"0"表示させてから仕上がり調節キー  を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が"メロディー音"、"ブザー音"、"無音"に切り替わります。（9ページ参照）
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	→ このククレットガイドの料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	→ 差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。
ドアを開けると加熱が取り消される	→ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
庫内灯の明るさが変わるときがある	→ 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。




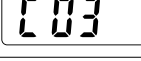

つづく

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。	→ 料理メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
オープン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。	→ 高温のため、加熱室が膨張、収縮して音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	→ ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
終了音が鳴って残り時間が  になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	→ 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。（9ページ参照） 加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る。	→ 電源回路に充電するため故障ではありません。

表示窓にこんな表示が出たとき

表 示 例	原因および調べるところ	処 置
	重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（8ページ参照）
	重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	「レンジ」加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
	「PAM解凍」「4さしみ」「5解凍」の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。（19ページ参照）
	少量の食品を手動調理(「レンジ」600W)で10分以上加熱しました。	手動調理(「レンジ」600W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。（26ページ参照）
H21、H41、H54、H55、H56、H81、H82	差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）	ご転居されるときは
保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。 保証期間は、お買い上げの日から1年です。 ただし、マグネトロンについては2年です。	ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。 このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。 （部品交換の必要はありません。） ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）
補修用性能部品の保有期間	ご不明な点や修理に関するご相談は
当社はこのオープンレンジの補修用性能部品の、製造打ち切り後8年保有しています。 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。	修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（34ページ）の窓口にお問い合わせください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

修理を依頼される時は「出張修理」

34・35ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容		
品名	日立オープンレンジ	
形名	（銘板に書いてあります）	
お買い上げ日	年 月 日	
故障の状況	（できるだけ具体的に）	
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）	
お名前		
電話番号		
訪問ご希望日		

銘板は本体右側面にあります。

保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。	
技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87	商品情報やお取り扱いについてのご相談は TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34
--	---

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5（日立家電上野ビル）
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区新守町59（日立家電新守山ビル）
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18（博多渡辺ビル）

ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。 - 03A -

もくじ 料理編

印はオート調理です

加熱時間一覧表	36
---------	----

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため	37
湯せん とかしバター／とかしチョコレート	37
乾燥 湿った塩、固まった砂糖／煮干してカルシウムふりかけ	37
インスタント食品	37
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ご飯もの	

軽食＆お総菜

トースト 市販のロールパン／菓子パン	38
ベーコンエッグ 巣ごもり卵	38
ピザ 冷凍ピザ／冷蔵ピザ	38
焼きいも ベークドポテト	39
イタリアンサラダ	39
手作りドレッシング	39
さといもの含め煮 かぼちゃの含め煮	39
ウインナーソーセージのベーコン巻き	40
チーズ／さやいんげん	
焼き豚	40
蒸し鶏のねぎみそあえ	40
鮭のホイル焼き	41
いかの三種盛り（真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ）	41
ぶりの照り焼き まぐろ／さわら	41
マカロニグラタン	42
ホワイトソース	42
冷凍グラタン	42
ご飯（炊飯）	43
赤飯（おこわ）	43
いり卵	43
茶わん蒸し	43

お菓子・パン

チーズチップス	44
べっこうあめ	44
切りもち・市販のパックもち	44
（いそべ巻き／大福もち）	
スティックパイ	44

お菓子・パン

プリン	45
型抜きクッキー	45
絞り出しクッキー	45
デコレーションケーキ（スポンジケーキ）	46
チーズケーキ	47
マドレーヌ	47
バターロール（ロールパン）	48

PAM発酵 で作るパンいろいろ

かんたんパン（シンプルパン）	49
かんたん肉まん	50
レーズンパン	50
セサミパン	50
かぼちゃパン	51
グラハムパン	51
チョコチップめろんパン	51

PAM発酵

ヨーグルト	52
ヨーグルトソース	52
カスピ海ヨーグルト	52
納豆	53
甘酒	53

炒めもの

焼きそば	54
牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）	54
豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ）	54
八宝菜	55
鶏肉ときのこの中華炒め	55

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）（1mL＝1cc）

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ	大さじ	カップ		小さじ	大さじ	カップ
水・酢・酒	（5mL）	（15mL）	（200mL）	トマトピューレ	（5mL）	（15mL）	（200mL）
しょうゆ・みりん・みそ	5	15	200	ウスターソース	5	16	210
食塩	6	18	230	マヨネーズ	6	18	240
砂糖（上白糖）・片栗粉	6	18	240	粉チーズ	4	12	190
小麦粉（薄力粉）	3	9	130	生クリーム	2	6	80
小麦粉（強力粉）	3	8	100	油・バター・ラード	5	15	200
パン粉	3	8	105	油・バター・ラード	4	12	180
粉ゼラチン	1	4	45	ココア	2	6	80
トマトケチャップ	3	10	130	白米	-	-	160
	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量（重量）は表のとおりです。

仕様

電源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	950W、600W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,290W（ヒーター1,260W）
オープン		消費電力1,290W（ヒーター1,260W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅470×奥行400×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質量（重量）		約11kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
 ※高周波出力950Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
 ※メニュー表示等の待機電力は、約1.7Wです。

お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（ ）

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コン
セントから差込プラグを抜い
て販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用な
ど詳しいことは、販売店にご
相談ください。

●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は
製造打ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 株式会社 日立ホームテック ◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03) 3502-2111

禁無断転載・不許複製 NH106514-01-2004-4 (DC・日)2